ផ្សាយចេញពីបណ្ណាល័យ ហ៊ុន នាង វត្តបទុមវតី

ព.ស ២៥៤៨ គ.ស ២០០៤

អារម្ភកថា

មានអស់លោកជាច្រើននាក់ណាស់ដែរ ដែលមានការយល់ច្រឡំថា "សមាធិ" គឺ ជាវិជ្ជាមួយដែលក្មេងក្មាងពុំអាចរៀនបាន "សមាធិ" ជាវិជ្ជាសំរាប់លោកសង្ឃ ដូនជី ឬមនុស្សចាស់ប៉ុណ្ណោះ ជាហេតុឱ្យកុមារា កុមារី យុវជន យុវនារី ខាតការសិក្សាជួនកាលពួកគេមិនចង់ឃើញ មិនចង់ឮ ទៀតផង ព្រោះអ្នកខ្លះធ្លាប់បានឃើញ តាយាយចំរើនភាវនា ដោយអង្គុយធ្មេចភ្នែកកំណត់ចិត្ត ដើរចង្ក្រមយឺតៗដើម្បីកំណត់សតិ ។ល ។ក៏កើតសេចក្តីធុញទ្រាន់ ។ ទាំងអស់នេះក៏ព្រោះតែពួកគេពុំ ទាន់បានយល់ច្បាស់នូវពាក្យថា "សម្មាធិ" ។

"សម្មាធិ"មានន័យថា "ការតាំងចិត្ត" ឬ" ការតម្កល់ចិត្តយ៉ាងរឹងមាំ " ។ បើតម្កល់ចិត្តត្រូវតាមធម៌ហៅថា " សម្មាសមាធិ" ។ប៉ុន្តែបើតាំងចិត្តខុស ហៅថា " មិច្ឆាសមាធិ" ដូចជាតាំងចិត្តថា "ចូរឱ្យអ្នកនេះវិនាសទៅអ្នកនោះបែកបាក់គ្នាទៅ " ដូច្នេះជាដើមហៅថា " មច្ឆាសមាធិ "។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏បង្ហាញតែអំពី " សម្មាធិ " ។

គណកម្មការស្រាវជ្រាវបាលីភាសាធម៌វិន័យ និងប្រពៃណីវប្បធម៌ខ្មែរ បានផ្តួចផ្តើមបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឡើង ដើម្បីចាគុណប្រយោជន៍បង្ហាញចំពោះពុទ្ធសាសនិជនឱ្យបានជ្រាបជាក់កាន់តែច្បាស់ នូវមាគ៌ារបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដែលអាចដើរ បានបដិបត្តិមិនរើសអាយុ ឬវណ្ណៈអ្វីឡើយ ។

ការធ្វើអំពើល្អ ការសន្សំអំពើល្អ គឺជាទ្រព្យដ៏ប្រសើរសំរាប់មនុស្សជាតិ ។

សូមប្អូនៗ និងអស់លោកមេត្តាចំណាយពេល១០នាទី ដើម្បីអាន សៀវភៅ "សមាធិសំរាប់សិស្ស និងនិស្សិត" ព្រោះខ្ញុំជឿជាក់ថា សៀវភៅនេះ នឹងផ្តល់ប្រយោជន៍ ដល់ប្អូនៗនិងអស់លោកយ៉ាងពិតប្រាកដ ប្រសិនបើប្អូនៗ ឬក្មួយៗតាំងចិត្តអាន ហើយពិចារណាជ្រើសរើស យកតែប្រយោជន៍។

សូមលើកយកនូវមហាកុសលដ៏ថ្លៃថ្លានៃថ្ងៃពិធីបុណ្យដ៏នក្ខត្តឫក្សនេះ តំកល់ ជាមហាកុសលគោរពជូនចំពោះលោកព្រឹទ្ធាចារ្យ **ហ៊ុន នាង** ក្នុងពិធីបុណ្យចំរើនព្រះ ជន្មាយុគំរប់៨២ឈានចូល៨៣ឆ្នាំនេះសូមមានជន្មាយុយឺនយូរជាងរយឆ្នាំសុខុមាលភាព បរិបូរណ៍កាយពលខ្លាំងខ្លាមានបញ្ញាភ្លឺថ្លាជាអង្វែងឆ្នាំតរៀងទៅ។

សូមតេជានុភាពគុណបុណ្យព្រះរតនត្រ័យជួយប្រោះព្រំពរជ័យប្រគេនចំពោះ ព្រះសង្ឃប្រជាជនខ្មែរ ជាពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ សូមបានប្រកបនូវព្រះពុទ្ធពរទាំងឡាយ ៤ប្រការគឺ **អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ** ជានិច្ចនិរន្តតរៀងទៅ។

សូមសេចក្តីសុខសន្តិភាពកើតមានដល់មាតុភូមិអង្គរនៃយើងគ្រប់ពេលវេលា។

វត្តបទុមវតីថ្ងៃទី៣០ ខែសីហា ឆ្នាំ២០០៤

ជ.គណកម្មការស្រាវជ្រាវបាលីភាសាធម៌វិន័យ

នៅបណ្ណាល័យព្រឹទ្ធាចារ្យ ហ៊ុន នាង វត្តបទុមវតី

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទសែម ឆាន

បទនមស្សការព្រះរតនត្រ័យសង្ខេប

នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស ៣ ចប

ឥតិបិ សោ ភគវា អរហំ សម្មាសម្ពុទ្ធោ វិជ្ជាចរណសម្បន្នោ សុគតោ លោកវិទូ អនុត្តរោ បុរិសទម្មសារថិ សត្ថា ទេវមនុស្សានំ ពុទ្ធោ ភគវាតិ តំ អរហាទិគុណសំយុត្តំ ពុទ្ធំ សិរសា នមាមិ ឥច្ចពុទ្ធំ ឥមេហិ សក្ការេហិ អភិបូជយាមិ ។ (ក្រាបថ្វាយបង្គំម្តង)

ស្វាក្ខាតោ ភគវតា ធម្មោ សន្ទិដ្ឋិកោ អកាលិកោ ឯហិបស្សិកោ ឱបនយិកោ បច្ចត្តំ វេទិតព្វោ វិញ្ញូហីតិ តំ ស្វាក្ខាតាទិគុណសំយុត្តំ ធម្មំ សិរសា នមាមិ ឥច្ច ធម្មំ ឥមេហិ សក្ការេហិ អភិបូជយាមិ ។

(ក្រាបថ្វាយបង្គំម្តង)

សុបដិបន្នោ ភគវតោ សាវកសង្ឃោ ឧជុបដិបន្នោ ភគវតោ សាវកសង្ឃោ ញាយបដិបន្នោ ភគវតោ សាវកសង្ឃោ សាមីចិបដិបន្នោ ភគវតោ សាវកសង្ឃោ យទិទំ ចត្តារិបុរិសយុគានិ អដ្ឋបុរិសបុគ្គលា ឯស ភគវតោ សាវកសង្ឃោ អាហុនេយ្យោ បាហុនេយ្យោ ទក្ខិនេយ្យោ អញ្ជលិករណីយោ អនុត្តរំ បុញ្ញក្ខេត្តំលោកស្សាតិ តំ សុបដិបន្នាទិគុណសំយុត្តំ សង្ឃំសិរសានមាមិ ឥច្ចសង្ឃំ ឥមេហិសក្ការេហិ អភិបូជយាមិ។

(ក្រាបថ្វាយបង្គំម្តង)

ឥច្ចេវមច្ចន្ត នមស្សនេយ្យំ នមស្សមានោ រតនត្តយំ យំ បុញ្ញាភិសន្ទំ វិបុលំ អលត្ថំ តស្សានុភាវេន ហតន្តរាយោ ។

ខ្ញុំសូមនមស្ការ លើកហត្ថានឹងសិរសី បង្គំគុណទាំងបី ខ្ពស់លើសលប់លោកាចារ្យ សូមបុណ្យកងកុសល ឱ្យបានដល់យើងខ្ញុំណា ពេញពោរស្មើធារា ដូចជលសាធំទូលាយ សូមឱ្យកំចាត់បង់ អបមង្គលទាំងឡាយ ឱ្យចៀសចេញចាកឆ្ងាយ ក្ដីអន្តរាយកុំបីមាន ដោយកម្លាំងអានុភាព បុញ្ញលាភជាប្រធាន កងបុណ្យរាសីមាន សូមបានក្សានកុំមានមោះ ដោយគុណនមស្ការ ត្រៃរតនាប្រសើរខ្ពស់ សូមអានិសង្សនោះ ដាក់ដល់ឋាននិព្វានហោង ។ (ក្រាបថ្វាយបង្គំម្តង)

✡✡✡✡✡✡

រោគអ្វីពុំស្មើនឹងឃ្លាន គ្មានអ្វីពុំស្មើនឹងគ្មានប្រាជ្ញា
បំណាប់អ្វីពុំស្មើនឹងទោសា ជាអ្វីពុំស្មើនឹងចិត្តជា ។

តើសមាធិ មានប្រយោជន៍ដូចម្ដេច?

តាមការវិភាគ ពិចារណារបស់មហាវិទ្យាល័យនានាក្នុងពិភពលោក បានឃើញច្បាស់ថា :

សមាធិ ជួយឱ្យយើងរៀនពូកែ

សមាធិ ជួយឱ្យយើងលេងកីឡាបានល្អ

សមាធិ ជួយឱ្យយើងមានទឹកចិត្តមេត្រីភាពរឹតតែប្រសើរឡើង

សមាធិ ជួយឱ្យយើងមានសុខភាពបរិបូណ៌

សមាធិ ជួយឱ្យយើងមានសរីរៈរាងកាយសង្ហា ស្រស់ប្រិមប្រិយ៍

ក្នុងអនាគត ទោះបីអ្នកបានធ្វើជាអ្វីក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវតែមានសមាធិក្នុងការបំពេញកិច្ចការនោះៗ ឱ្យបានរីកចំរើន និងជឿនលឿន។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើគ្រូ អ្នកត្រូវមានសមាធិ ក្នុងការប្រើបញ្ញាពន្យល់សិស្សរបស់អ្នកឱ្យបានយល់។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើពេទ្យ អ្នកត្រូវមានសមាធិឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីវិនិច្ឆ័យរោគព្យាបាលរោគយ៉ាងស្ទាត់ជំនាញ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតុលាការ (មេធាវី) អ្នកក៏ត្រូវតែមានសមាធិដែរពុំនោះសោតអ្នកនឹងកាត់ក្ដីដោយអយុត្តិធម៌ ព្រោះខ្វះការពិចារណាឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើប៉ូលីស ទាហាន អ្នកត្រូវតែមានសមាធិដើម្បីការពារប្រទេសនិងកំចាត់ពួកជនទុច្ចរិតទាំងឡាយ។

និយាយឱ្យខ្លី សមាធិគឺជាវិជ្ជាសំខាន់បំផុត ដែលយើងម្នាក់ៗចាំបាច់ត្រូវតែរៀនឱ្យស្គាល់យល់ឱ្យច្បាស់មិនថាអ្នកនោះ ជាកម្មករ កសិករ ជាឈ្មួញ ឬជារាជការ (រដ្ឋការ) ឡើយ។

អង្គប្រកបដោយសមាធិមានអ្វីខ្លះ?

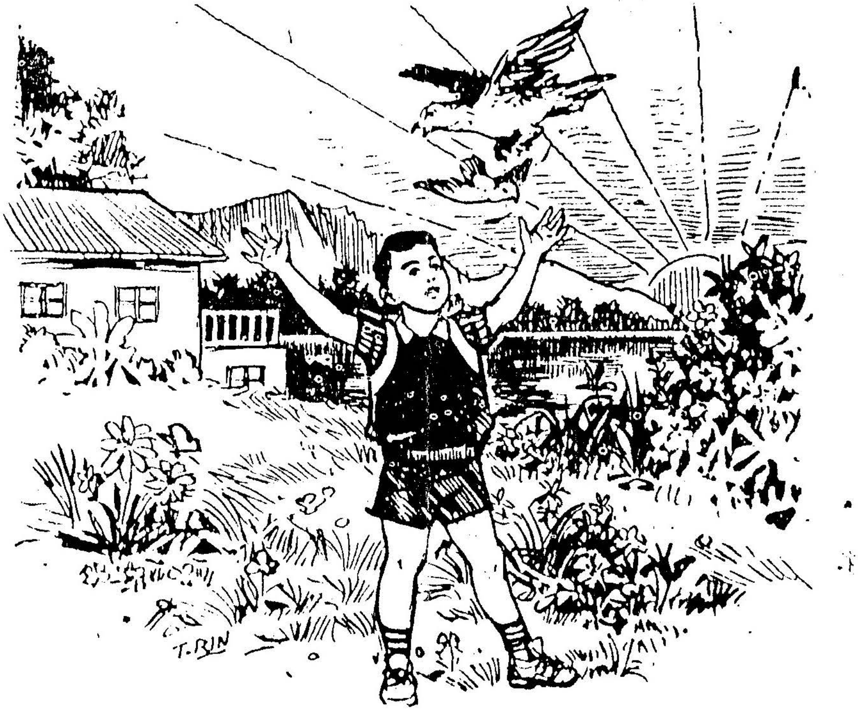
ការបង្កើតសមាធិ ឱ្យមានក្នុងចិត្ត ត្រូវប្រកបដោយអង្គពីរយ៉ាងគឺ :

១- ការហ្វឹកហាត់ចិត្ត

២- ការអភិវឌ្ឍន៍ចិត្ត

ការហ្វឹកហាត់ចិត្ត គឺការរៀនស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្គាល់ធម្មជាតិ ដោយចិត្តទៀងត្រង់និងជ្រះថ្លា។

ការអភិវឌ្ឍន៍ចិត្ត គឺការលើកកំពស់ចិត្តរបស់ខ្លួន ប្រកបដោយគុណធម៌ សេចក្តីល្អ សេចក្តីហ្មត់ចត់ និងសេចក្តីរីករាយ។



សមាធិ អាចជួយជីវិតអ្នកឱ្យរឹតតែប្រសើរឡើង ប្រសិនបើអ្នកបាន ហ្វឹកហាត់ឱ្យបានញឹកញាប់រៀងរាល់ថ្ងៃដូចខាងក្រោមនេះ:

១- ហ្វឹកហាត់ផ្សាយមេត្តាចិត្តឱ្យបានទូលំទូលាយ

២- ហ្វឹកសង្រួមកិរិយាមារយាទឱ្យបានល្អប្រពៃ

៣- ហ្វឹកហាត់សតិឱ្យបានរឹងប៉ឹង

៤-ហ្វឹកហាត់ពត់ចិត្តឱ្យបានស្លូតបូត សុភាពរាបសា

៥- ហ្វឹកហាត់សេចក្តីភ្ញាក់រលឹក និងការដឹងខ្លួនបាន

៦- ហ្វឹកហាត់ការតាំងចិត្ត និងការអត់ធន់

៧- ហ្វឹកហាត់ថ្វាយបង្គំព្រះ

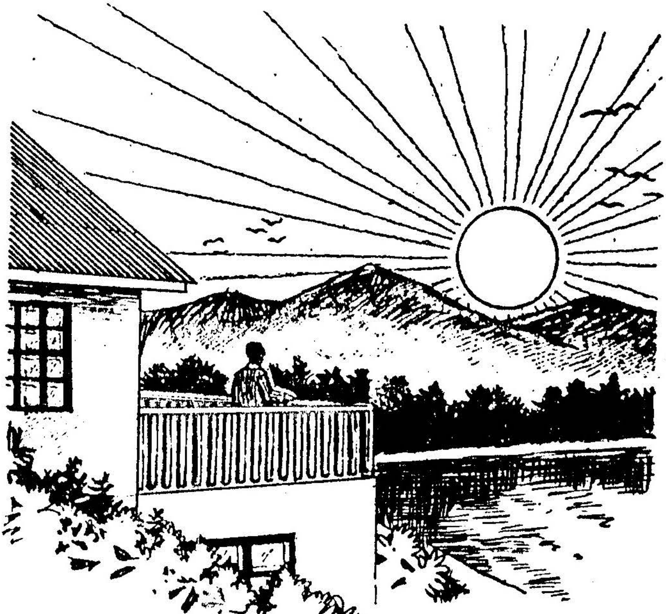
៨- ហ្វឹកហាត់អង្គុយសមាធិ មុនពេលដេក

៩- ហ្វឹកហាត់ អភិវឌ្ឍន៍ជីវិត

របៀបហ្វឹកហាត់ចិត្តឱ្យទូលំទូលាយ

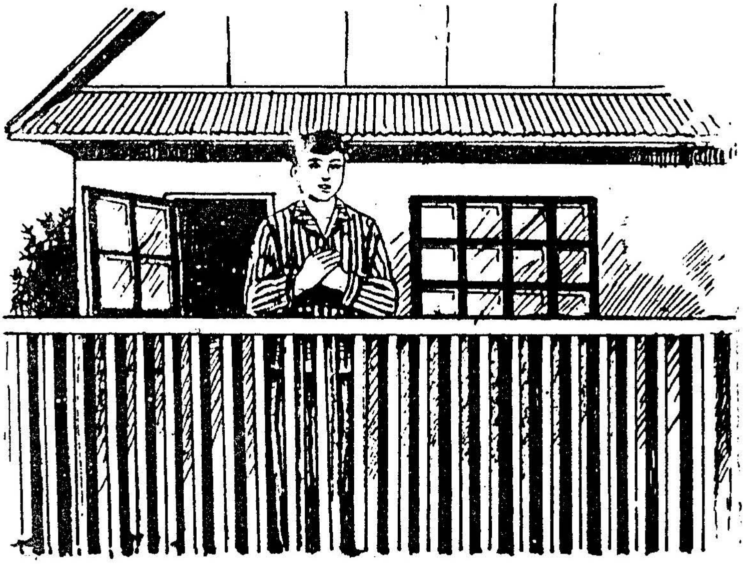
ចូរអ្នកក្រោកពីដំណេកឱ្យបានពីព្រឹកព្រហាម ហើយចេញទៅក្រៅផ្ទះ ឬទីធ្លា ឬរានហាលមុខផ្ទះជាបន្ទាន់ ចូរអ្នកស្រូបយកខ្យល់អាកាសឱ្យបានពេញសួត ហើយបញ្ចេញមកវិញយ៉ាងយឺតៗ អ្នកសំឡឹងមើលទៅទិសនានា អ្នកនឹងបានឃើញសត្វរាប់លានជីវិតដែលកំពុងចេញមកទទួលយកនូវពន្លឺថ្មី នៃព្រះអាទិត្យ ចូរអ្នកតាំងសេចក្ដីប្រាថ្នាល្អចំពោះពួកគេថា :

សូមឱ្យលោកឪពុក និងអ្នកម្ដាយ តាយាយ មីងមា អ៊ុំទាំងឡាយ សូមឱ្យសប្បាយចម្រើនសុខចុះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បងប្អូនទាំងអស់ មិត្តភ័ក្តិផងចុះកុំបីទុក្ខព្រួយ។



បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវតាំងចិត្តថា ៖

តាំងតែពីពេលនេះតទៅ អាត្មាអញនឹងគិតតែរឿងណាដែលល្អ និយាយតែពាក្យល្អ ធ្វើតែការងារណាដែលល្អ។ ដើម្បីឱ្យចិត្តរបស់អាត្មាអញបានស្ងប់សុខ អាត្មាអញនឹងមិនធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់បានទទួលទុក្ខទោសឡើយ។



នរណាក៏ដោយ ដែលកំពុងមានទុក្ខ សូមឱ្យរួចចាកទុក្ខចុះ ហើយ នរណាក៏ដោយដែលកំពុងបានសុខ ក៏សូមឱ្យបានសុខរឹតតែប្រសើរឡើង សូមកុំឱ្យជួបប្រទះនូវទុក្ខព្រួយដូចអ្នកឯទៀតឡើយ។

គួរតែពិចារណាក្នុងចិត្តទៀតថា :

ក្នុងថ្ងៃនេះប្រសិនបើនរណាម្នាក់ ឬសត្វណាមួយដែលពុំបានទទួលនូវកំលាំងមេត្តាចិត្តអំពីអាត្មាអញក៏មិនថ្វីទេ គង់មានថ្ងៃណាមួយ ពួកគេនឹងបានទទួលសេចក្ដីសុខដូចអ្នកដទៃពុំខានឡើយ។

ផលនៃការហ្វឹកចិត្តឱ្យបានទូលំទូលាយ

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកហាត់ចិត្ត ផ្សាយមេត្តាឱ្យបានទូលំទូលាយយ៉ាងញឹកញាប់មក ចិត្តរបស់អ្នកនឹងកើតបីតិសោមនស្សរីករាយ ចិត្តសប្បាយ.....ចិត្តត្រជាក់ពេលនោះអ្នកគួររក្សាចិត្តដ៏ល្អនោះឱ្យគង់វង់ កុំឱ្យក្លាយទៅជាប្រការដទៃឡើយ។

ការហ្វឹកហាត់សង្រួមកិរិយាក្នុងការកាន់ផ្តិល ដែលមានទឹកពេញ

នៅពេលដែលអ្នកនឹងលុបលាងមុខ អ្នកដួសទឹកឱ្យពេញផ្តិល ដើរត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើងក្នុងបន្ទប់ទឹកនោះ ៣_៤ជុំ ដោយធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទឹកក្នុងផ្តិលនោះកម្រើកឬ កំពប់បាន។ ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងនោះឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ពេលកំពុងដើរ ត្រូវតាំងចិត្តឱ្យបាននឹងន ចិត្តរីករាយ...សប្បាយ.. ប្រសិនបើមានកង្វល់ឬអារម្មណ៍ពុំស្រួលល្អ មានការធុញទ្រាន់ ឬសាច់ដុំឡើងខ្លាំង បញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា អ្នកតាំងចិត្តហួសប្រមាណ គួរបន្ធូរវិញបន្តិច ហើយតាំងចិត្តឱ្យបានសប្បាយសាជាថ្មីម្តងទៀត។

ប្រសិនបើយកចិត្តទុកដាក់តិចពេក ក៏ជាហេតុឱ្យចិត្តរវើរវាយគិតទៅរឿងផ្សេងៗ ឬសាច់ដុំទន់ជ្រាយពេក ជាហេតុឱ្យទំរក្រឡកកំពប់ បញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា ចិត្តរបស់អ្នកទន់ភ្លន់ហួសប្រមាណ ចូរពញ្ញាក់ចិត្តអ្នកឱ្យតាំងសាជាថ្មីរហូតចិត្តបានសប្បាយជាធម្មតា។

គួរចាំទុកថា :

ពេលណាធ្វើតឹងហួសប្រមាណត្រូវបន្ថយ ហើយបើពេលណាធ្វើទន់ភ្លន់ពេកត្រូវធ្វើឱ្យតឹងវិញ។

ការតាំងចិត្តឱ្យបានសប្បាយរីករាយ ទឹកមុខញញឹម ស្រស់បស់យ៉ាងដូច្នេះ គួររក្សាទុកឱ្យបាន រហូតពេញមួយថ្ងៃ ឬមួយជីវិត។

ផលនៃការហ្វឹកសង្រួមកិរិយាមារយាទ

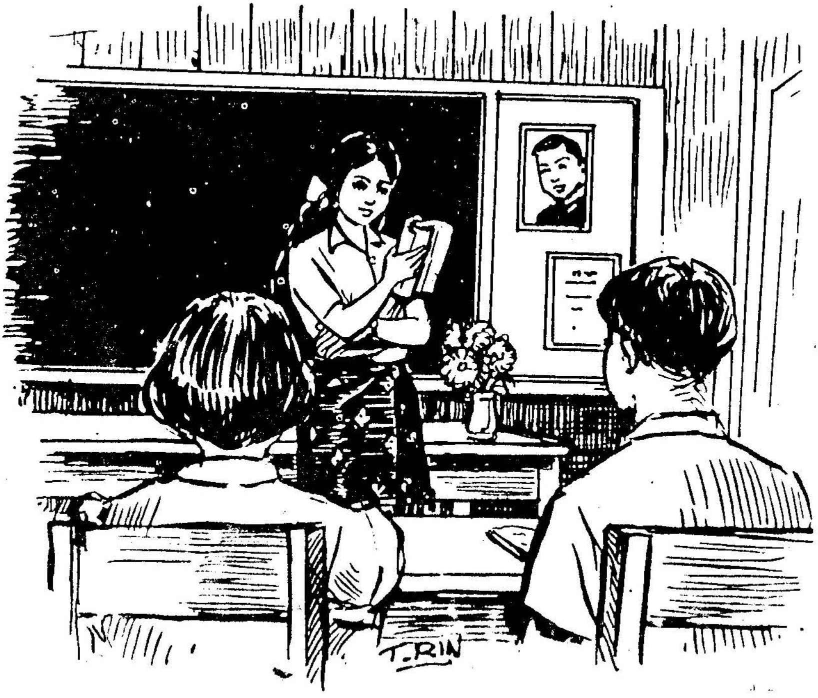
ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកសង្រួមកិរិយាមារយាទ យ៉ាងដូច្នេះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃមក ជាហេតុឱ្យសរីរៈរាងកាយរបស់អ្នកមានពណ៌ស្រស់ ហើយរីងប៉ឹងតែមានចិត្តទន់ភ្លន់សុភាពរាបសាមានសតិតី ការរលឹកបាន និងសម្បជញ្ញៈ គឺការដឹងខ្លួន ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ មានការពេញចិត្ត ស្រលាញ់ការងារទូទៅ សូម្បីដាំបាយក៏យកចិត្តទុកដាក់ជួយអ្នកម្ដាយដែរ។

របៀបហ្វឹកសតិដោយស្ដាប់គ្រូអធិប្បាយ

ការហ្វឹកហាត់សតិ ស្ដាប់គ្រូ និងធ្វើឱ្យអ្នកបានយល់មេរៀននោះ។ យ៉ាងច្បាស់លាស់ ចាំបានស្ទាត់ជំនាញ មិនងាយភ្លេចទៀតផង។

វិធីហ្វឹកហាត់មានបីបែបគឺ :

១- គិតត្រិះរិះតាមពាក្យពន្យល់របស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ មិនបណ្ដោយចិត្តឱ្យអណ្ដែតអណ្ដូង ទៅតាមអារម្មណ៍រវើរវាយ គឺតាំងចិត្តស្ដាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ។

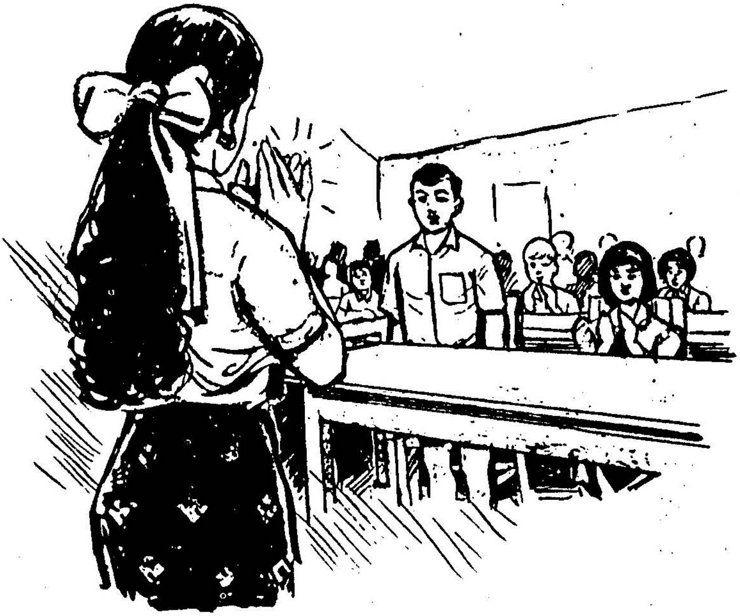


២- សន្ទនាជាមួយគ្រូ ហ៊ានលើកដៃសួរលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នូវពាក្យណាដែលអ្នកពុំសូវយល់។ ការសាកសួរនិងការតបក្នុងពេលរៀននោះ ជាហេតុឱ្យអ្នករំភើប មានការនឹកឃើញនិងយល់ ហើយកត់សំគាល់ចំណាំទុក ដើម្បីបានចាំរហូតមួយជីវិតទៀតផង។

៣- ធ្វើការប្រៀបធៀប រវាងមេរៀនចាស់ និងមេរៀនថ្មី ឬវិជ្ជាថ្មី រាវរកចំណុចខុសប្លែកពីគ្នា ដើម្បីពង្រីកការយល់ដឹងឱ្យរឹតតែច្បាស់លាស់ថែមទៀត។ ការហ្វឹកហាត់បែបនេះហៅថា " វិបស្សនា " គឺជាវិជ្ជាសំខាន់បំផុតក្នុងពុទ្ធសាសនា វិជ្ជានេះឯង ដែលនឹងជួយឱ្យអ្នកកើតបញ្ញាញាណ យ៉ាងទូលំទូលាយរឹតតែប្រសើរឡើង។

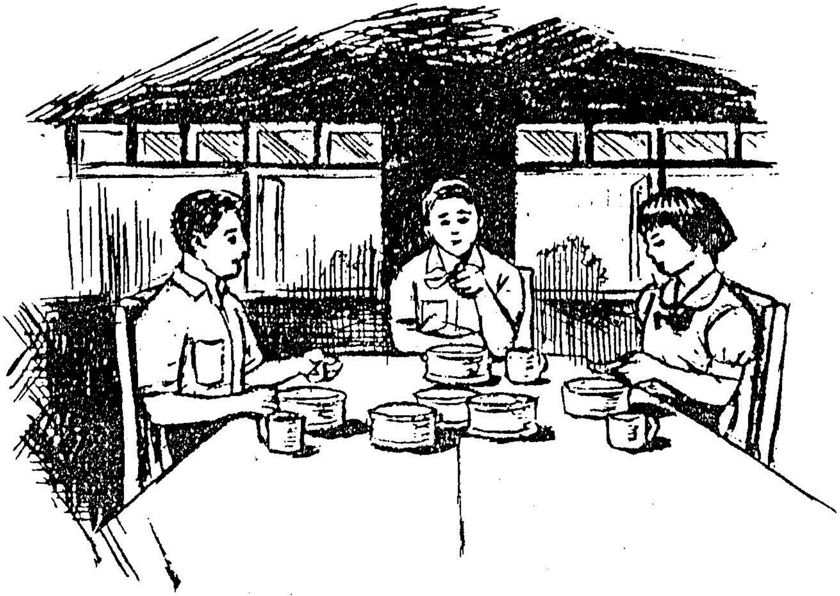
ផលនៃការហ្វឹកសតិ

អ្នកនឹងបានទទួលការសរសើរអំពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ មិត្តភក្តិទៅអនាគតអ្នកនឹងក្លាយទៅជាអ្នកបែកប្រាជ្ញាឆ្លាតឈ្លាសវៃ ហើយនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សគំរូប្ញ មេដឹកនាំសង្គមយ៉ាងឧត្តុង្គឧត្តមគួរជាទីគោរព នៃជនទូទៅ។



របៀបហ្វឹកទឹកចិត្តដោយការបែងចែកម្ហូបអាហារដល់មិត្ត

របៀបហ្វឹកហាត់មេត្រីចិត្ត នឹងជួយឱ្យចិត្តរបស់អ្នកមិនកំណាញ់ ចេះស្រលាញ់មិត្តភក្តិ ចេះអាណិត ចេះជួយមិត្តភក្តិ ចេះចែករំលែកម្ហូបអាហារដល់មិត្តភក្តិ ម្ហូបចំណីដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ អ្នកមិនអាចញ៉ាំតែម្នាក់ឯងបានឡើយ។ មិត្តភក្តិមានទុក្ខ ចេះជួយរំលែកទុក្ខដល់មិត្តសម្លាញ់បាន សូម្បីកិច្ចការនោះត្រូវចំណាយពេលវេលា កម្លាំង ឬទ្រព្យសម្បត្តិក៏ដោយ ក៏គេហ៊ានលះបង់ដែរ ដើម្បីឱ្យបានសុខទាំងអស់គ្នា។



ប្អូនៗទាំងអស់គ្នាត្រូវរៀនឱ្យយល់អំពីគុណផងដែរគឺ នៅពេលណាប្អូនៗបានទទួលអ្វីអំពីនរណាម្នាក់ អ្នកត្រូវពោលពាក្យថា "អរគុណ" ប្រសិនបើអ្នកឱ្យរបស់ដល់យើងនោះមានអាយុច្រើន ឬអ្នកនោះត្រូវជាឪពុកម្ដាយ ឬក៏លោកគ្រូអ្នកគ្រូជាដើមនោះអ្នកត្រូវលើកដៃសំពះ ហើយពោលពាក្យថា ខ្ញុំបាទ ឬនាងខ្ញុំសូមអរគុណ ប្រសិនបើអ្នកនោះជាព្រះសង្ឃ អ្នកត្រូវលើកដៃសំពះហើយពោលពាក្យថា ខ្ញុំព្រះករុណាសូមអរព្រះ គុណ។

ផលនៃការហ្វឹកទឹកចិត្ត

ការឱ្យនូវវត្ថុដែលគួរឱ្យ និងការទទួលនូវវត្ថុដែលគួរទទួលនោះ គឺជាការបើកឱកាសឱ្យមិត្តភក្តិ បានសាងអំពើល្អ ព្រោះការឱ្យជាហេតុឱ្យកើតសេចក្ដីស្និទ្ធស្នាលកើតសាមគ្គីភាព មិត្តភាព ភាតរភាព (ភាពជាបងប្អូន) វឌ្ឍនភាព (ភាពចំរុងចំរើន) និងសុភមង្គល។

ការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបាន
និងការដឹងខ្លួនបានដោយការហាត់ប្រាណ

សេចក្តីរលឹកបាន ហៅថា " សតិ " ការដឹងខ្លួនបានហៅថា "សម្បជញ្ញៈ"។ ដូច្នេះការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបាន គឺការរក្សាសតិឱ្យបានស្មើចុងស្មើដើម និងការរក្សាសម្បជញ្ញៈអោយបានគង់វង់ ដើម្បីគិតការអ្វីៗនិយាយស្តីអ្វីៗនិងធ្វើការអ្វីៗមិនឱ្យខុសឆ្គង។ វិធីហ្វឹកហាត់មាន២បែបគឺ :

១- ការហ្វឹកហាត់សេចក្តីរលឹកបានផ្នែកកាយ គឺការកំណត់ដឹងក្នុងកាយថា តើដូចម្តេច? ឥរិយាបថអញ្ចឹងសមរម្យទេ?

ឧបមាថា អ្នកកំពុងលេងកីឡា អ្នកត្រូវកំណត់ចលនារាងកាយឱ្យបានគ្រប់ខណៈ។ ដើម្បីឱ្យឃើញថា រាងកាយរឹងប៉ឹង ចូរអ្នកដកដង្ហើម (ចូល) ឱ្យបានវែងៗ...ជ្រៅៗ...បញ្ចេញវិញយឺតៗ ហើយឈរយ៉ាងសង្ហាកិរិយាប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។

២- ការហ្វឹកសេចក្ដីរលឹកបាន ផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ពេលខ្លះអ្នកត្រូវបានគេកៀបសង្កត់ផ្នែកអារម្មណ៍ ជាហេតុឱ្យអ្នកភ្លេចខ្លួន ហើយប្រព្រឹត្តអំពើពុំល្អតបវិញ ដូច្នេះអ្នកត្រូវហ្វឹកហាត់សេចក្ដីរលឹកឱ្យបានញឹកញាប់។

ការហ្វឹកសេចក្ដីរលឹកបាននេះ មុនដំបូងអ្នកត្រូវនឹកដល់ការអត់ធន់នៃចិត្តទោះបីនៅក្នុងចំណោមមនុស្សទូទៅក៏ដោយ អ្នកមិនត្រូវបញ្ចេញឬសម្ដែងឱ្យពួកគេដឹង ឬបានឃើញ

ដាច់ខាត អ្នកត្រូវគិតថា " ទោះបីអាត្មាអញពុំស្រែកក៏មិនបាត់នឹងប្រាប់គេថាឈឺណាស់ក៏គង់តែមិនលើសពីឈឺ ប៉ុនហ្នឹង "។

អូយ.....

អត់ឈឺ ។។

អត់ធន់។។

ចូរអ្នកចាំទុកទៀតថា ពេលណាអ្នកនៅម្នាក់ឯងអ្នកត្រូវនឹកដល់ការស្ងប់នៃចិត្ត ថា : ចិត្តស្ងប់ៗៗ ហើយធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់តាមការគិតនោះ ដោយមិនគិត អ្វី ក្រៅអំពីចិត្តស្ងប់ដាច់ខាត មិនយូរប៉ុន្មានទេអាការៈដែលឈឺចាប់នោះ វានឹងបាត់ទៅឯង។

អត់ឈឺៗៗ

ចិត្តស្ងប់ៗៗ

ឈឺៗទៅអញ

អត់ ឈឺ

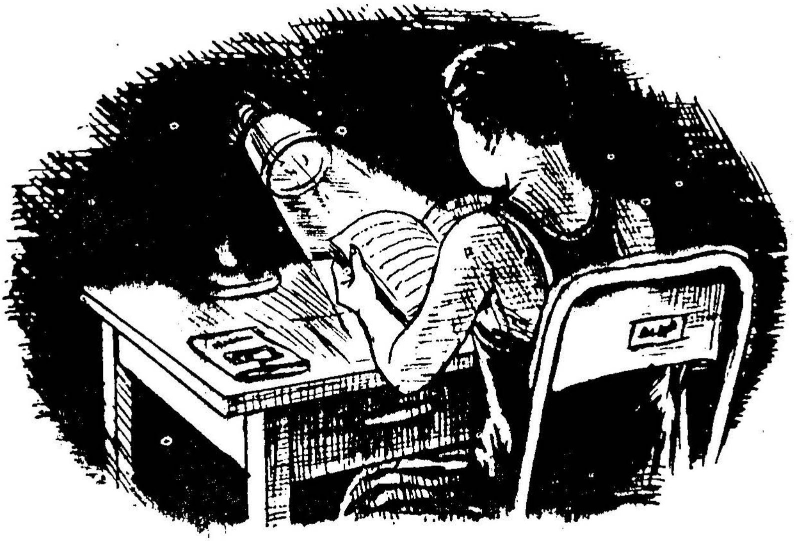
ផលនៃការហ្វឹកសតិ-សម្បជញ្ញៈ

ផលនៃការហ្វឹកហាត់សេចក្ដីរលឹកបាន និងការដឹងខ្លួនបាននេះ មានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ គឺធ្វើឱ្យអ្នកអង់អាចក្លាហានក្នុងការធ្វើការងារទាំងពួង មានការអត់ធន់ធ្វើតែអំពើល្អតស៊ូព្យាយាមធ្វើតែការងារណាដែលពុំទំនាស់នឹងប្រយោជន៍សង្គម។ ជាហេតុឱ្យអ្នកមានឱកាសបានសំរាកផ្នែកផ្លូវចិត្ត ជាហេតុឱ្យអ្នកមានសមាធិរឹងប៉ឹងជាហេតុឱ្យអ្នកមានសុខភាពមាំមួនទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

របៀបហ្វឹកតាំងចិត្តនិងអត់ធន់ដោយការអានសៀវភៅ

ក្រោយពេលអ្នកត្រឡប់ពីសាលារៀនវិញ ចូរអ្នកប្រញាប់ប្រញាល់ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់ ហើយជួយកិច្ចការឪពុកម្ដាយសិនសឹមមុជទឹកទទួលទានបាយ ហើយសំរាកបាន ៤_៥នាទី រួចចាប់ផ្ដើមធ្វើកិច្ចការដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូបានដាក់ពីសាលាមក។

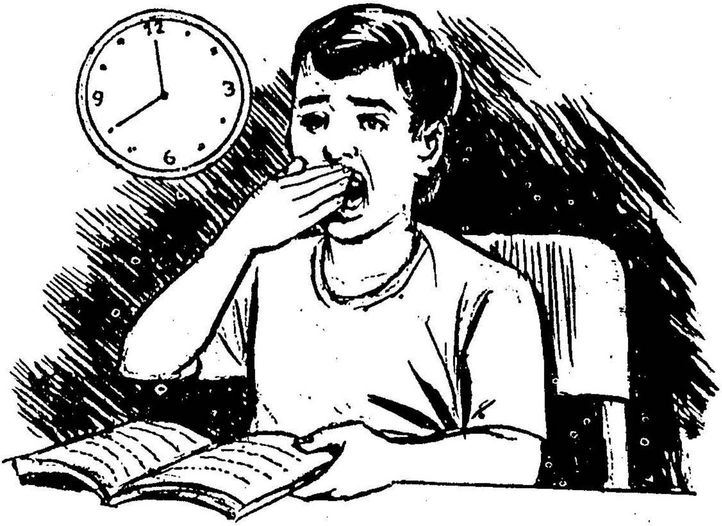
បន្ទាប់មកចូរអ្នកចាប់អានសៀវភៅរំលឹកមេរៀនចាស់ៗ និងអានមេរៀនថ្មីសំរាប់ថ្ងៃក្រោយ ដោយការតាំងចិត្តនិងពិចារណាដោយបញ្ញាដែលបានហ្វឹកហាត់រួចមកហើយនោះ។



ការអានសៀវភៅក្នុងពេលយប់ អ្នកនឹងជួបបញ្ហាសំខាន់គឺការងងុយ។ ប្រសិនបើការងងុយគ្របសង្កត់ចិត្តអ្នក អ្នកត្រូវតែអត់ធន់ កុំបណ្ដោយឱ្យលក់បាន តាំងចិត្តឱ្យបានរឹងប៉ឹងកុំបណ្ដោយឱ្យការងងុយមកទាញចិត្តអ្នកបាន ព្រោះជនណាដែលដេកច្រើនពេក ជននោះរមែងពុំចំរើនឡើយ ចូរអ្នកតាំងចិត្តថា ដរាបណាពុំទាន់ដល់ពេលដែលអាត្មាអញបានកំណត់ទុកនោះទេ អាត្មាអញនឹងមិនលក់ជាដាច់ខាត (លើកលែងតែឈឺ)។

ជនណាដែលមានការពេញចិត្តក្នុងការដេកច្រើន ជីវិតជននោះ រមែងមានការអភិវឌ្ឍន៍យឺតយ៉ាវបំផុត។

មួយថ្ងៃមាន២៤ម៉ោង ប្រសិនបើអ្នកដេក១២ម៉ោងនោះ អ្នកនឹងខាតពេលអស់កន្លះថ្ងៃ ហើយប្រសិនបើជីវិតរបស់អ្នកមាន៦០ឆ្នាំ អ្នកត្រូវប្រើពេល៣០ឆ្នាំសំរាប់ដេក ដូច្នេះមានន័យថា អ្នកប្រើជីវិតបានតែពាក់កណ្ដាល ពាក់កណ្ដាលទៀតត្រូវខាតព្រោះដេកច្រើនពេក។ ហេតុនេះ ប្អូនៗ ដែលមានអាយុចាប់ពី១០ឆ្នាំទៅ ២០ឆ្នាំ គួរតាំងចិត្តថា អាត្មាអញនឹងដេកតែ៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ទុក១៦ម៉ោងទៀតសំរាប់សិក្សារៀនសូត្រ និងជួយកិច្ចការលោកឪពុក អ្នកម្ដាយ ដើម្បីសាងជីវិតទៅអនាគត។



ប្រសិនបើងងុយខ្លាំងពេកអ្នកត្រូវតែអត់ធន់ ប៉ុន្តែការអត់ធន់នេះក៏ត្រូវមានកិរិតដែរ កិរិតនោះនឹងកើតឡើងដោយការប្រើបញ្ញាប្រកប ឧទាហរណ៍ ងុយខ្លាំងណាស់ទ្រាំលែងបានហើយ ចូរអ្នកក្រោកទៅលាងមុខ ចេញទៅរានហាលខាងមុខផ្ទះ ស្រូបយកខ្យល់អាកាសត្រជាក់បរិសុទ្ធ ក្រឡេកមើលទៅគ្រប់ទិស ឬទុកមេរៀននោះសិន ហើយអានសៀវភៅប្រលោមលោករូបភាព ឬមើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់ភ្លេងបាន២_៣បទសិន ឬចូលទៅនិយាយលេងជាមួយលោកឪពុក អ្នកម្តាយ ឬលោកតា លោកយាយ ជួនកាលពួកគាត់អាចមានដំបូន្មានល្អៗដល់អ្នក ឬអ្នកញាំផ្លែឈើ ឬក៏បង្អែមលេងសិនក៏បានដែរ។

ក្រោយពេលចាត់ងងុយ អ្នកនឹងកើតបញ្ហាយល់ច្បាស់ថា ការងងុយនោះវាអាចកើតឡើង ក្នុងពេលម៉ោង២០-២១ប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើកន្លងហួសពីពេលនោះទៅ វាអាចធ្វើឱ្យភ្លឺភ្នែកចិត្តរីករាយ ទឹកមុខប្រិមប្រិយ៍។ ពេលនោះអ្នកអាចបន្តការអានសៀវភៅទៀត រហូតដល់ពេលដែលអ្នកបានកំណត់ទុក។

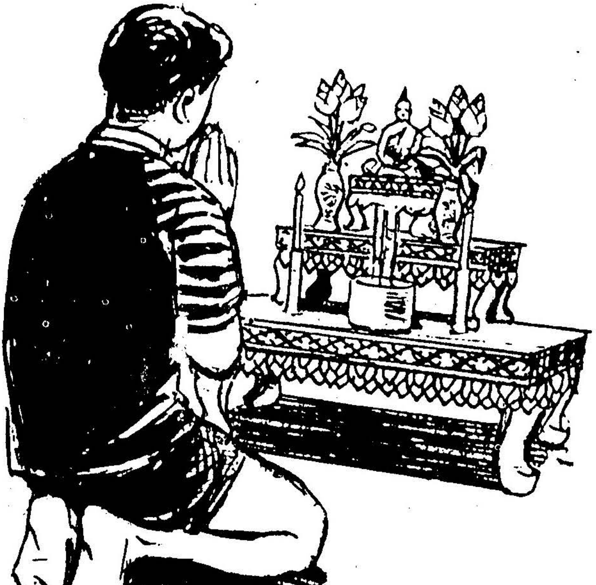
បើទោះជាអ្នកមានការអត់ធន់ ចង់អានរហូតទាល់ភ្លឺក៏ដោយ ក៏អ្នកពុំអាចធ្វើទៅបានដែរ ពីព្រោះរាងកាយយើងនេះ ក៏មិនខុសអ្វីពីគ្រឿងម៉ាស៊ីនដែរ ធម្មតាគ្រឿងម៉ាស៊ីនកាលបើប្រើពុំឈប់ឈរនោះ វានឹងខូចយ៉ាងឆាប់រហ័ស យ៉ាងណាមិញ រាងកាយយើងនេះ ត្រូវតែបានសំរាកខ្លះដើម្បីបានផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថឱ្យគ្រប់ទាំង៤គឺ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយពុំនោះសោតអ្នកនឹងអាយុខ្លី ហេតុនេះបើអ្នកបានអាន សរសេរ ល្មមដល់ពេលហើយ ត្រូវតែសំរាក តែមុននឹងសំរាកត្រូវសូត្រមន្តសិន ហើយអង្គុយសមាធិ ៥-១០នាទី ហើយផ្សាយមេត្តាធម៌ដល់សត្វទាំងឡាយ សុំឱ្យបានសេចក្តីសុខ សេចក្តីចំរើន សឹមចូលដេក។

ផលនៃការហ្វឹកហាត់អំណត់អត់ធន់

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកហាត់ ដូច្នេះជាញឹកញាប់មក អ្នកអាចមានជ័យជំនះលើការខ្ជិលច្រអូស លើការងងុយ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងរីកចំរើនជ្រះថ្លា ការងាររបស់អ្នកបានសំរេច។

ការហ្វឹកហាត់ស្សូត្រមន្ត

មុននឹងស្សូត្រមន្ត ត្រូវរង្គុយលុតជង្គង់ ហើយក្រាបថ្វាយបង្គំ៣ដង រួចហើយចាប់អុជទៀនពីខាងស្តាំទៅឆ្វេង (ស្តាំដៃព្រះពុទ្ធ ឆ្វេងដៃយើង) រួចអុជធូប ៣សរសៃហើយលើកដៃប្រណមឱ្យដូចជាផ្កាឈូកក្រពុំអញ្ជឹងដាក់ត្រឹមដើមទ្រូង (អញ្ជលី) ហើយញោចឡើងបន្តិចឱ្យដល់ចិញ្ចើម (វន្ទា) ហើយក្រាបឱ្យដល់កំរាលដោយចាតដៃទាំងពីរលាតទន្ទឹមគ្នា ឃ្លាតពីគ្នាបន្តិច ដើម្បីឱ្យចិញ្ចើមដាក់ដល់ម្រាមដៃ គួយដៃទាំងពីរ ត្រូវឱ្យដល់កំរាលដែរ ហើយត្រូវឱ្យនៅពីមុខក្បាលដល់ជង្គង់ ឱ្យត្រឹមក្បាលជង្គង់ ពុំមែននៅពីលើក្បាល ជង្គង់នោះឡើយ។



ត្រូវសង្រួមកាយ វាចា ចិត្តឱ្យបានសមរម្យ សុភាព ទន់ភ្លន់និងរៀបរយ ហើយក្រាបសន្សឹមៗមួយៗលើកទីមួយត្រូវនឹកក្នុងចិត្តថា ព្រះពុទ្ធជាទីពឹងទីរលឹកនៃខ្ញុំ ទីពីរនឹកថា ព្រះធម៌ជាទីពឹង ទីរលឹកនៃខ្ញុំ ទីបីនឹកថា ព្រះសង្ឃជាទីពឹង ទីរលឹកនៃខ្ញុំ ។

បន្ទាប់មកចូរអ្នកចាប់ផ្ដើមសូត្រមន្ត គឺសូត្របទដែលមាននៅខាងចុងទំព័រនៃសៀវភៅនេះ បើចាំពុំបានបើកសៀវភៅមើល ហើយសូត្រតាមនោះចុះ។

សូត្រចប់ហើយចូរអ្នកតាំងពាក្យសច្ចៈថា :

អាត្មាអញនឹងអង្គុយសមាធិ សូមអំណាចនៃគុណព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ជួយរុញច្រានចិត្តនៃខ្ញុំព្រះករុណាឱ្យបានដល់និព្វានក្នុងអនាគតកាល កុំបីក្លាយទៅជាប្រការដទៃឡើយ។

ផលនៃការហ្វឹកសូត្រមន្ត

ប្រសិនបើអ្នកបានតាំងសច្ចវាចាពិតៗ សូត្រមន្តថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃពិតៗ អ្នកនឹងបានទទួលការថ្នាក់ថ្នមពីអ្នកដទៃ ពិសេសលោកឪពុក អ្នកម្ដាយរបស់អ្នក អ្នកនឹងរស់នៅបានសុខរហូត...។

របៀបហ្វឹកអង្គុយសមាធិ

សមាធិ ដូចបានពោលមកហើយខាងដើមនោះឈ្មោះថា សមាធិលោកិយ៍ គឺសមាធិសំរាប់មនុស្សទូទៅ ជាសមាធិធម្មតា ជាសមាធិជាន់ទាប នរណាក៏រៀនបានដែរ។ ឯសមាធិដែលនឹងពោលតទៅនេះ ឈ្មោះថាសមាធិលោកុត្តរៈជាសមាធិជាន់ខ្ពស់សមាធិប្រភេទនេះជាសមាធិដែលអាចនាំសត្វលោក ឱ្យរួចផុតកិលេសតណ្ហា ឆ្ពោះទៅកាន់និព្វានបាន។

ទោះជាពិបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវតែហ្វឹកហាត់ត្រូវតែរៀនធ្វើមួយថ្ងៃបន្តិចៗ គឺធ្វើទៅតាមអាយុ បើអាយុ១០ឆ្នាំគួរធ្វើ១០នាទី បើអាយុ២០ឆ្នាំ គួរធ្វើ២០នាទីដូច្នេះជាដើម។

របៀបអង្គុយគឺ ជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង តាំងខ្លួនឱ្យត្រង់ធ្មេចភ្នែក ហើយតាំងសតិនៅនឹងដង្ហើមចេញចូល ចូរដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅ ហើយបញ្ចេញវិញឱ្យវែងយឺតៗ។ ដង្ហើមចូលវែងក៏ដឹង ចូលខ្លីក៏ដឹង ដង្ហើមចេញវែងក៏ដឹង ចេញខ្លីក៏ដឹង។

ចូរអ្នកតាំងសតិឱ្យនៅនឹងខ្យល់ (ដង្ហើម)ពេលខ្យល់ចូលនឹកតែក្នុងចិត្តថា "ខ្យល់ចូលហ្ន៎" ពេលខ្យល់ចេញនឹកថា "ខ្យល់ចេញហ្ន៎"។

ចូរអ្នកសង្កេតមើលផងដែរថា តើខ្យល់នោះមានលក្ខណៈដូចម្តេចខ្លះ? ប្រសិនបើខ្យល់ចូលវែង ត្រូវកំណត់ចិត្តថា "ខ្យល់ចូលវែងហ្ន៎" ចូលខ្លីកំណត់ថា"ខ្យល់ចូលខ្លីហ្ន៎" ចេញខ្លីកំណត់ថា "ចេញខ្លីហ្ន៎"។ ត្រូវកំណត់អារម្មណ៍បច្ចុប្បន្នឱ្យទាន់គឺថា ខ្យល់ប្រាណនោះ វាយ៉ាងដូច្នេះឯង។ ចូរកំណត់ឱ្យបានស្មើ រហូតឃើញច្បាស់ថា ខ្យល់ចេញចូលៗ តិចទៅៗ រហូតឈប់ចេញចូល។

ពេលនោះចូរអ្នកកុំភ័យខ្លាចឱ្យសោះ អ្នកមិនអីទេគឺក្នុងពេលនោះឯងដែលអ្នកកំពុងតែបានជួបប្រទះ នឹងចិត្តថ្មីរបស់សភាវៈចិត្តនៃជីវិត។ មកដល់ថ្នាក់នេះ លោកហៅថា សមាធិថ្នាក់ខ្ពស់ ពេលនោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រឡះសប្បាយ....ដោយរកវត្ថុអ្វីមកប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ។

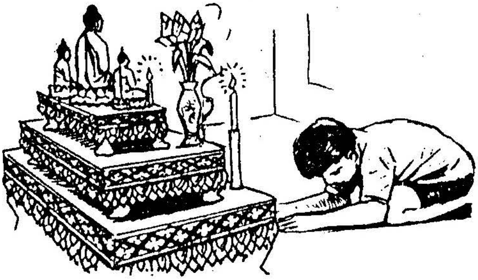
ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរអ្នកកុំព្យាយាមបង្ខំឱ្យខ្យល់ឈប់ឱ្យសោះ ប្រសិនបើអ្នកបង្ខំវា វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកតប់ប្រមល់ ទល់ពុំទ្រាំមួយរំពេច ចូរបណ្តោយឱ្យវាចេញចូលតាមធម្មជាតិចុះអ្នកមានតួនាទីត្រឹមតែកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះ នៅពេលណាសមាធិរបស់អ្នកចំរើនឡើងហើយនោះវានឹងវិលមកចេញចូលៗ តាមធម្មតាវិញ ហើយអ្នកនឹងដឹងថា វាហាក់ដូចជាពុំមានខ្យល់ចេញចូល។ ចូរអ្នក កំណត់ឱ្យទាន់ដោយនឹកតែក្នុងចិត្តថា "ដឹងហ្ន៎ៗ........."។

ពេលណាកំណត់ដឹងហ្នា រហូតចាំបានស្ទាត់ ចិត្តក៏សប្បាយ ហើយពេលនោះ ចូរអ្នកនាំចិត្តនោះមកពិចារណាសច្ចធម៌ (ធម៌ពិត ធម៌មែន) ដូច្នេះថា "ដង្ហើមមិនទៀងហ្ន.......កើតឡើងហើយហ្ន....) រាងកាយដែលស្ថិតនៅបាន ព្រោះដង្ហើមចេញចូលពុំមែនជារបស់យើង សូម្បីរបស់អាត្មាអញ ឬរបស់នរណាក៏ដោយ ក៏មិនទៀងហ្ន......កើតឡើងហើយ ក៏រលាយបាត់ទៅវិញ ហេតុនេះចំណង់ទាំងនោះ ទើបពុំមែនជារបស់យើង ពុំមែនជារបស់នរណាម្នាក់ហ្ន.... អ្វីៗទាំងអស់នោះសុទ្ធសឹងជារបស់ពុំគង់វង់ហ្ន........បុគ្គលដែលគង់វង់បានលុះត្រាមិនធ្លាក់ចុះទៅតាមអំណាចនៃវត្ថុ (តណ្ហា) នោះហ្ន.......ទៅនេះអាត្មាអញត្រូវតែគង់វង់ អាត្មាអញនឹងមិនបណ្តែតបណ្តោយអោយរវើរវាយទៅតាមរឿងរ៉ាវទាំងនោះយ៉ាងដាច់ខាត ។

គិចារណាដូច្នេះ ត្រឡប់ចុះ ត្រឡប់ឡើង រហូតចិត្តស្ងប់ ។

ក្រោយពេល ដែលអ្នកបានអង្គុយកំណត់ពិចារណាតាមរយៈពេល ដែលអ្នកបានកំណត់ទុកមក ហើយពេលនោះចិត្តរបស់អ្នកក៏បានស្ងប់សុខត្រជាក់សប្បាយ......អ្នកត្រូវនាំអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅកាន់មនុស្ស ទេវតា និង សត្វទាំងឡាយ ហើយលើកដៃប្រណម្យត្រឹមដើមទ្រូង (អញ្ជលី) ហើយ ពោលក្នុងចិត្ត (ថាឮៗក៏បាន) ថា បុណ្យកុសលដែលអាត្មាអញបានបំពេញមកនេះ អាត្មាអញសូមផ្សព្វផ្សាយ ដល់សព្វចិត្តទាំងពួង នៃដួងជីវិតទាំងឡាយគ្រប់ៗដួងចូរអនុមោទនា..ហើយសូមអោយបានសុខគ្រប់ៗជីវិតទៅហោង...... ។

បន្ទាប់មក ត្រូវប្តូរឥរិយាបថ ដោយអង្គុយលុតជង្គង់ ឬអង្គុយបែបទេពប្រណម្យ (ដូចក្នុងរូប ប៉ុន្តែការអង្គុយទេពប្រណម្យនេះអនុញ្ញាតចំពោះស្ត្រី ប៉ុណ្ណោះ) ហើយក្រាបថ្វាយបង្គំ ៥ ដងដោយគោរព:



១- ថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ
២- ថ្វាយបង្គំគុណព្រះធម៌
៣- ថ្វាយបង្គំគុណព្រះសង្ឃ
៤- ថ្វាយបង្គំគុណលោកឪពុក អ្នកម្តាយ
៥- ថ្វាយបង្គំគុណលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ

ផលនៃការហ្វឹកអង្គុយសមាធិ

ប្រសិនបើអ្នកបានហ្វឹកហាត់របៀបនេះ អោយបានញឹកញាប់រៀងរាល់ថ្ងៃចិត្តរបស់អ្នកនឹងរឹងប៉ឹង គង់វង់ភ្ញៀថ្លា ស្ងប់សុខ សប្បាយ...មានបញ្ញា កើតឡើងក្នុងដួងចិត្ត នឹងក្លាយទៅជាអ្នកប្រាជ្ញគួរជាទីស្រឡាញ់ គួរជាទីគោរព នៃជនទាំងឡាយ ។

របៀបហ្វឹកហាត់អភិវឌ្ឍន៍ជីវិត

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយឪពុកម្ដាយ ឬ អ្នកអាណាព្យាបាល ចូរអ្នកចូលទៅក្រាបថ្វាយបង្គំគាត់ហើយសួរគាត់ថា: លោកឪពុក អ្នកម្ដាយ (ចំពោះអ្នកអាណាព្យាបាល ត្រូវហៅគាត់តាមអាយុ) ថ្ងៃនេះខ្ញុំមានបានធ្វើអ្វីខុសខ្លះឬទេ? ប្រសិនបើពួកគាត់តបថា: អី.....ឯងបានធ្វើនូវរឿងនេះ រឿងនោះពុំសូវល្អសោះ អ្នកត្រូវជំរាបពួកគាត់ថា ខ្ញុំបាទសូមអភ័យទោស តទៅខ្ញុំបាទឬនាងខ្ញុំ នឹងមិនប្រព្រឹត្តិនូវអំពើនោះទៀតយ៉ាងដាច់ខាត ។

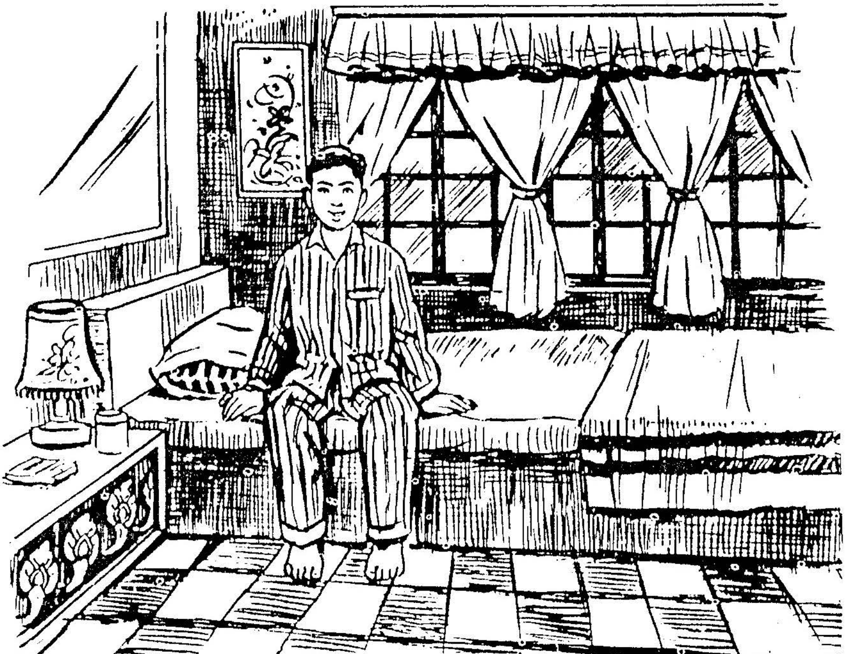
ប្រសិនបើពួកគាត់បានប្រាប់ថា ថ្ងៃនេះឯងបានធ្វើនូវអំពើមួយនោះល្អណាស់ អ្នកត្រូវតបវិញថា ខ្ញុំបាទសូមអរគុណ ហើយថ្ងៃក្រោយខ្ញុំបាទនឹងព្យាយាមធ្វើអោយរឹតតែប្រសើរជាងនេះថែមទៀត ។

ប្រសិនបើអ្នកនៅតែម្នាក់ឯង អ្នកត្រូវពិចារណាខ្លួនឯងថា "ថ្ងៃនេះ អាត្មាអញ បានធ្វើអ្វីមិនល្អខ្លះហ្ន.....) អាត្មាអញបានធ្វើអ្វីដែលជាហេតុ អោយមិត្តភក្តិអន់ចិត្តឬទេហ្ន....."

ប្រសិនបើអ្នកពិចារណាទៅឃើញថាមាន អ្នកត្រូវតាំងចិត្តតទៅ ទៀតថា "តទៅនេះអាត្មាអញ នឹងមិនធ្វើអោយខុសឆ្គងទៀតឡើយ តែបើពិចារណាទៅហើយ ពុំឃើញកំហុស អ្នកក៏ត្រូវតែតាំងចិត្តថែមទៀត ថា តទៅអាត្មាអញ នឹងខិតខំសាងតែអំពើល្អអោយរឹតតែប្រសើរជាងនេះ។

បន្ទាប់ពីនោះមក ចូរអ្នកនឹកដល់ភាពខ្លួនឯងដែលបានធ្វើតែអំពើល្អគឺៈ

ការគិតក៏ល្អ ការនិយាយស្ដីក៏ល្អ ការធ្វើការងារក៏ល្អ រហូតឃើញខ្លួនឯងឧត្តុង្គឧត្ដមសម្បូរណ៍ ទៅដោយអំពើល្អទាំងអស់ ។



ក្រោយពេលដែលអ្នកបានពិចារណាឃើញថា ខ្លួនឯងបានសាងតែអំពើល្អរហូតមក ចិត្តរបស់អ្នកស្អាតបរិសុទ្ធ អ្នកក៏ចាប់ផ្ដើមដេកដោយតាំងចិត្តថា អាត្មាអញនឹងក្រោកពីព្រឹក.....

ចូរអ្នកចាំទុកថា ការដេកលក់នោះមិនសំខាន់ថា លក់បានយូរប៉ុណ្ណានោះទេ គឺសំខាន់ត្រង់ថាយើងដេកលក់ស៊ប់ល្អមិនដេករវើរវាយជាដើម ដូច្នេះពេលខ្លួនដល់កន្ទេល (ពូក) ចូរអ្នកតាំងអារម្មណ៍ នៅក្នុងខ្យល់ចេញចូលៗៗតែប៉ុណ្ណោះ មិនប៉ុន្មានទាទី អ្នកនឹងដេកលក់ស៊ប់យ៉ាងសប្បាយ......។

ផលនៃការហ្វឹកអភិវឌ្ឍន៍ជីវិត

ប្រសិនបើអ្នកបានហ្វឹកហាត់ដូច្នេះរៀងរាល់ថ្ងៃ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងជ្រះថ្លាស្អាត បរិសុទ្ធ ស្ងប់ សុខ និងសម្បូរណ៍ទៅដោយមេត្តា (សេចក្ដីស្រលាញ់) ករុណា (សេចក្ដីអាណិត) មុទិតា (ការមិនច្រណែនឈ្នានីសអ្នកដទៃ គឺមានតែជួយត្រេកអរនូវអំពើល្អអ្នកដទៃ) ឧបេក្ខា (ការតាំងចិត្តជាកណ្ដាល មិនលំអៀងទៅតាមអារម្មណ៍)

អ្នកនឹងក្លាយទៅជាកូនល្អរបស់ឪពុកម្ដាយ ជាសិស្សល្អរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ជាកុមារា កុមារី យុវជន យុវតីល្អរបស់ជាតិ សាសនា និងមិត្តភក្ដិ ក្រៅពីនេះអ្នកនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សមានបញ្ញាខ្ពង់ខ្ពស់ ចេះយល់អំពីជីវិតរបស់ខ្លួនឯងនិងជីវិតអ្នកដទៃ ប្រកបកិច្ចការសារពើអ្វីៗរមែងបានសំរេចគ្រប់ភារកិច្ចទាំងអស់។

សរុបសេចក្ដីទៅ បញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា សមាធិមាន២គឺ :

១_ សមាធិជាន់ទាប (លោកិយ៍) សមាធិជាន់ខ្ពស់ (លោកុត្តរ)

ការហ្វឹកហាត់សមាធិពុំមែនបានន័យថា ត្រូវតែមកអង្គុយធ្មេចភ្នែក ឬដើរចង្ក្រមយឺតៗ តែទាំងអស់នោះទេ ហើយពិសេសទៅទៀត ក៏ពុំមែនបានន័យថា ទាល់តែលោកសង្ឃ ដូនជីឬមនុស្សចាស់ទើបរៀនបាននោះទេ អាយុប៉ុណ្ណាក៏រៀនបានហ្វឹកបានដែរ មិនសំខាន់ទេរឿងអាយុនោះ សំខាន់បំផុតត្រង់នៅលើការមានសតិ គឺសេចក្ដីរលឹកបាន សម្បជញ្ញៈការដឹងខ្លួនបានដើម្បីទ្រទ្រង់ចិត្ត នឹងព្រឹត្តកម្មផ្សេងៗគ្រប់ឥរិយាបថ គ្រប់ដង្ហើមចេញចូល។

ប្អូនៗនិងអស់លោកដែលត្រូវការជីវិតឱ្យរីតតែប្រសើរឡើង សូមឆ្លៀតឱកាសហ្វឹកហាត់សមាធិចុះ នោះអ្នកនឹងបានជួបប្រទះសម្បត្តិដ៏ប្រសើរក្នុងជីវិតនេះពុំខានឡើយ ហើយប្រសិនបើកុសលផលបុណ្យដែលអ្នកបានសន្សំទុកមកជាច្រើនរាប់មិនអស់ផងនោះ អ្នកនឹងបានជួបសម្បត្តិដ៏ប្រសើរបំផុតឈ្មោះថា "សម្បត្តិព្រះនិព្វាន" បើមិនទាន់ដល់និព្វានដរាបណា អ្នកក៏ពុំអាចជួបប្រទះនូវពាក្យថា ទុក្ខព្រួយក្រលំបាកកង្វល់ចិត្តឡើយ។ រីឯប្អូនៗណាដែលកំពុងតែរៀននោះ អ្នកនឹងក្លាយទៅជាសិស្សរៀនល្អបានលេខ១ អនាគតបើរកស៊ីលក់ដូរ នឹងមានឈ្មោះថា ថៅកែ ឬសេដ្ឋីជាន់ខ្ពស់ បើធ្វើស្រែវិញនោះ នឹងក្លាយទៅជាអ្នកមានលើសគេ បើធ្វើស្មៀនស្មេរ គឺស្មៀនមន្ត្រី បើធ្វើការអ្វី ការនោះមិនអន់ មានទាំង

បុណ្យស័ក្តិ លុយកាក់គ្រប់គ្រាន់ មិនថាជំនាន់ណាទេ ប្អូនៗជួបមិនខានឡើយ។

អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ ចូរកើតមានដល់អ្នកអានគ្រប់ពេលវេលា។